

C-jeugd

Definitie:

De C-junior is 12-13-14 jaar oud. Het vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich. Geldingsdrang en de drang zicht te vergelijken met anderen nemen toe. Een groeispurt kan zich voordoen en het begin van de puberteit kondigt zich aan. Met de betrekking tot verdeling van de taken binnen het team kunnen voorzichtig eisen worden gesteld.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. kritisch voor gezag
2. behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
3. weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken (gesprekken waarin correct gedrag besproken wordt), met name in groepsverband. Conflicten vooral individueel bespreken.
4. groepsvorming
5. motivatiegebrek
6. idealistisch/eigenwijs
7. andere interesses gaan meespelen
8. gezins- en studieomstandigheden kunnen een rol gaan spelen.

Voetbalspecifieke kenmerken:

1. (pré)puberteit
2. disharmonie
3. voortdurende zware belasting gevaar voor spieraanhechtingen
4. bij sommigen enorme lengtegroei
5. onstabiele motoriek
6. blessuregevoelig

Algemene voetbaldoelstelling

Balbezit: teamfuncties bij opbouwen, aanvallen en scoren

Balbezit tegenstander: storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, jagen en knijpen. Tot en met de D-pupillen hebben de spelers vooral techniek getraind. Nu moeten de spelers zich er ook van bewust worden dat het voetballen meer met het hoofd dan met de benen gespeeld kan worden.

Trainingsdoelstellingen:

1. Technisch:
 - voortzetten van het beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, dribbelen, drijven, passen, schieten, kappen, afschermen, kaatsen, passeren) met een grotere snelheid en in een hoger tempo
 - wedstrijdvormen inbouwen
 - de keeper krijgt ook een keer keeperstraining en traint niet met het team mee
 - door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo)
2. Conditioneel:
 - intensiteit mag toenemen t.o.v. de D-pupillen, maar geen krachttraining en individuele lichamelijke belasting
 - veel oefen- en spelvormen in estafette- en wedstrijdvorm
 - aandacht voor snelheid

3. Tactisch:

- vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen, verdedigen is dekken, man-/ruimtedekking, positiewisselingen)
- uitbreiden van individuele tactiek
- duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek
- inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities
- wedstrijdse situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden bevroegd over hun handelen.

4. Mentaal:

- de spelers moeten in het belang van het team willen spelen
- stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel
- creëren van sfeer in de training als doel op zich
- opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer)

Wat train je?

- een voorwaarde is dat de spelers kennis moeten hebben van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij. Daarna kan aandacht worden besteed aan omschakelen
- technische voetbalvaardigheden vanuit de wedstrijdssituatie
 - kaatsen
 - passen en trappen (links en rechts)
 - koppen
 - individuele baltechniek
 - druk zetten
- veel positie- en partijvormen:
 - 3:1, 4:1, 5:2, 5:3
 - duel 1:1
 - opbouw van achteruit
 - positioneel dekken
 - omschakeling bij balverlies
 - omschakeling bij balbezit
 - benutten van kansen
 - aanbieden
- oog hebben voor individuele tekortkomingen
- herhalen en aanscherpen van technische grondvormen
- extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass
- extra aandacht aan het onderling coachen door spelers
- extra aandacht aan het koppen (aanvallend en verdedigend)

Coaching

- aanwijzingen moeten gericht zijn op de wedstrijdssituatie
- aspecten van wedstrijdssituatie nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsingen, e.d.)
- individuele minpunten signaleren en verbeteren
- aandacht voor positieve waardering
- motiveren waarom iets (anders) moet
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)